

Koolilõuna nädalamenüü 12.03-16.03.2018

Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	šivesikud, g
Sealihapilaff	300	496.07	17.63	19.50	62.83
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kaalika-jõhvikasalat	50	28.13	0.43	1.65	3.54
Kapsa - õunasalat hapukoorega	50	27.14	0.66	1.61	2.94
Tee suhkruga	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
	Kokku	880.11	27.85	31.07	125.14
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	šivesikud, g
Koorene kana-aedviljapasta	250	380.58	23.87	14.57	38.37
Valge redise - jõhvikasalat	50	22.99	0.45	1.08	3.32
Peedisalat idudega	50	29.45	0.88	1.10	4.07
Ounamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Porgand, kaalikas, kapsas	100	29.11	1.02	0.30	6.73
	Kokku	794.03	36.35	22.27	113.69
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	šivesikud, g
Veisestrooganov	150	209.23	11.41	14.89	7.98
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Kuskuss keedetud	90	173.47	5.76	2.25	32.81
Hiiinakapsasalat tomatiga	50	25.74	0.75	1.90	1.69
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Oun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
	Kokku	835.21	30.28	27.59	119.83
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	šivesikud, g
Lõhesupp aedviljadega	300	158.46	7.84	3.42	25.40
Sepiku - õunavorm	130	437.53	7.81	15.53	66.82
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Paprika ja redis	100	21.95	1.05	0.15	4.95
	Kokku	837.85	26.45	26.4	126.33
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	šivesikud, g
Värskekapsa - hakklihahautis	200	248.15	9.92	19.29	10.71
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedi - küüslaugusalat	100	64.46	1.62	2.20	9.65
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piim, R 2.5 %	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Oun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
	Kokku	864.72	28.76	30.94	121.51
Nädala keskmine:		842.38	29.94	27.65	121.30
10 päeva keskmine:		849.44	30.76	27.45	122.76

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tartu.masingu@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.
